

## Fideos Con Salsa de Cacahuete y Limón

3/4 de libra de espaguetis de trigo integral  
2 tazas de brócoli, cortado en trozos pequeños  
2 tazas de guisantes de azúcar, recortado  
1 pimiento rojo en rodajas finas  
1/2 taza de mantequilla de maní cremosa  
1/4 taza de salsa de soya  
1/4 taza de agua  
2 cucharadas de vinagre de arroz  
2 cucharadas de jugo de limón  
1 cebolla verde, cortada en trozos  
3/4 de pulgada de jengibre fresco, rallado  
2 cucharadas de azúcar morena  
hojuelas de pimiento rojo, opcional, al gusto  
(receta original pedía 1/4 de cucharadita)  
1/2 taza de cacahuates sin sal y sin cáscara

Cocer la pasta en una olla grande con agua de acuerdo a las instrucciones del paquete. Mientras la pasta se cocina. Cocinar las verduras (al vapor o salteados en 1 cucharada de aceite).

Tostar los cacahuates en una sartén seco a fuego medio, alrededor de 3 minutos. Colóquelos a un lado que se enfríe. Hacer la salsa poniendo la mantequilla de cacahuete, salsa de soya, agua, vinagre, jugo de limón, cebolla, el jengibre, el azúcar y las hojuelas de pimienta roja en un procesador de alimentos o licuadora hasta que quede suave.

Justo antes de servir, mezcle la pasta con 3/4 taza de la salsa de cacahuete. Añadir las verduras y luego el resto de la salsa. Picar los cacahuates y ponerlos por encima, servir.

*Adaptado de Ellie Kreiger foodnetwork.com*

## Picnic en el Parque

Usted y su familia están invitados a nuestro picnic anual de la Semana Mundial de Lactancia Materna en el Parque. Nuestro día de campo se llevará a cabo en Kate Curley Park (situado en la esquina de Higbee Ave y la calle 10) el viernes 03 de Agosto de 11 am a 1 pm. Venga y únase a nosotros para comida, juegos, premios y las cabinas de una variedad de proveedores locales. Tendremos exhibiciones educativas y expertos en lactancia materna a la mano.



Este evento gratuito es patrocinado por el programa de WIC, Eastern Idaho Public Health District y el concilio de B.E.S.T. para mamás y bebés.

## Tenga en Cuenta

Hemos sido alentados por nuestra oficina estatal de WIC para proporcionar a los clientes con 3 meses de cheques cuando sea posible. A veces esto significa que usted o alguien en su familia tendrá cheques más allá de la fecha de su próxima cita. Por favor, mantenga su hora de la cita o llamar si no puede llegar. En su cita, se le dará cheques adicionales.

## Nuestras Oficinas Estarán Cerradas:

Julio 4 Día de la Independencia/Cuatro de Julio



## Julio/Agosto 2012



De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar a causa de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. (No todas las causas prohibidas aplican a todos los programas.) Para registrar una queja de discriminación, escríbale al Director de USDA, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (702) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.

# Beneficios de la Lactancia

---

La leche humana es especialmente adecuada para el bebé humano. Es fácil de digerir y contiene más de 200 componentes que los bebés necesitan en los primeros meses de vida.

- La lactancia materna reduce la incidencia y severidad de un gran número de infecciones como la neumonía y la meningitis en los bebés.
- La lactancia materna protege a los bebés contra una variedad de enfermedades como la diarrea y el botulismo infantil.
- Los bebés amamantados tienen menos posibilidades de alergias, asma y eczema.
- La evidencia sugiere que la lactancia materna exclusiva al menos dos meses protege a los niños susceptibles a la diabetes tipo 1
- La lactancia materna puede reducir el riesgo de una enfermedad intestinal, esclerosis múltiple, artritis reumatoide y el cáncer infantil.
- La lactancia materna reduce el riesgo de infecciones del oído.
- Los niños que han sido amamantados tienen menos riesgo de tener sobrepeso u obesidad, incluso en la edad adulta.
- La investigación ha demostrado que los niños que han sido amamantados tienen un Cociente Intelectual más alto.

California WIC adaptado 2009



## Programa de Consejeras de la Lactancia Materna

Eastern Idaho Public Health District -WIC tiene consejeras de lactancia materna, un programa de asesoramiento que promueve y apoya la lactancia materna. El programa es gratuita a las clientas de WIC.

Nuestras consejeras son madres de WIC que viven en la comunidad y han amamantado a sus propios bebés. Han sido seleccionadas por el programa de WIC para ayudar a dar información a las nuevas madres sobre cómo alimentar a sus bebés. Ellas están aquí para darle apoyo a alcanzar sus metas para la alimentación de su bebé.

Una Consejera de WIC le puede dar:

- Consejos sobre cómo amamantar cómoda y discretamente, incluso en publico
- Maneras que le permitan mantenerse cerca a su bebé mientras amamanta aunque usted regrese a trabajar o la escuela
- Ideas como obtener el apoyo de su familia y amigos
- Como tener un buen comienzo con la lactancia materna
- Consejos de cómo producir suficiente leche materna para su bebé
- Ayuda con las preocupaciones acerca de lactancia

¿Qué hace una Consejera de WIC?

- Te escucha



- Contactos frecuentes durante su embarazo para responder a preguntas acerca de lactancia
- Responde a cualquier pregunta o inquietud acerca de lactancia, que pueda tener
- Muestra cómo obtener más ayuda de otros profesionales de salud, si es necesario.

*Adaptado de "Moms Helping Moms: Meet Your WIC Breastfeeding Peer Counselor"*

---

## Concurso de Arte/Dibujo

**Tema:** Lactancia: Entendiendo el pasado, planeando para el futuro.

**Propósito:** Aumentar el conocimiento del público de los beneficios de la lactancia.

**Premio:** 1er lugar, \$ 100 y 2do lugar-\$ 50

**Guía:** 11x14 o 8.5x11-su medida preferida-tinta y lapicero, tiza, acuarelas, aceites, etc.

Deben de entregarse personalmente para las 4:00 pm el 29 de Junio, a la oficina de WIC en Idaho Falls o Rexburg.

Los jueces consideran originalidad, uso apropiado para el público y uso inteligente del tema. Las piezas de arte serán exhibidas en la biblioteca publica de Idaho Falls y en el evento "Picnic en el Parque" el 3 de Agosto.

Los participantes deben residir en o ir a la escuela dentro de los límites del Departamento de Salud del Distrito 7. No esta limitado a los participantes de WIC.

---